

# Estrategias para prevenir el bullying y cyberbullying

A continuación, te presentamos las 6 estrategias "Switch" para que como víctima o testigo puedas prevenir o detener una situación de bullying o cyberbullying. Todas estas estrategias son igual de importantes y es probable que tengas que utilizar más de alguna para resolver un conflicto.

S



## "Stop, para y piensa"

**VÍCTIMA:** Es normal que sientas miedo o rabia cuando te molestan. Estas emociones probablemente no te dejan pensar con claridad. Te recomendamos ir a un lugar en donde te sientas tranquilo y respire varias veces profundo hasta calmarte. Puedes pensar solo, o mejor aún, conversar con alguien de confianza sobre qué estrategias podrías utilizar para detener la situación de bullying o cyberbullying.

**TESTIGO:** Es natural que sientas miedo o no sepas qué hacer cuando observas que agreden a un compañero en el colegio o a través de las redes sociales. Te recomendamos que respire varias veces profundo y pienses sobre qué estrategias podrías utilizar para ayudar a la víctima. También podrías conversar con alguien de confianza para que te apoye y oriente.

## "¡Wuaa! Saca la voz"

**VÍCTIMA:** Es probable que sientas miedo o te encuentres confundido y, por eso, te sea difícil detener a los agresores. De manera clara, directa y sin violencia, anímate a pedirles en el colegio o en redes sociales que se detengan, dejándoles claro qué es lo que te molesta. Si no te atreves a hacerlo solo, pídeles a un grupo de personas de confianza que te ayuden.

**TESTIGO:** Intervenir en una situación de acoso puede dar miedo, pero tienes la posibilidad de convertirte en la voz de las víctimas. Les puedes decir a los agresores, en el colegio o en redes sociales, frases como: "Paren de molestar", "No es chistoso", "¿Cómo se sentirían ustedes en su lugar?", entre otras. ¡Actúa y defiende!

## "Ignóralos"

**VÍCTIMA:** Es normal que sientas ansiedad o rabia cuando otros empiezan a agredirte. Ellos buscan llamar la atención y que tú respondas. Sabemos que es difícil, pero intenta, en un principio, no tomarlos en cuenta. En algunos casos, es posible que se aburran y paren de molestar. En redes sociales, elimina a las personas que te molestan, bloquéalas o repórtalas.

**TESTIGO:** Es probable que te den ganas de reír o, incluso, alentar al agresor. Intenta detener este impulso, de lo contrario, le estarás dando más fuerza al agresor. En redes sociales, no compartas ni des "Me gusta" a ningún contenido ofensivo.

## "Ten cuidado y aléjate"

**VÍCTIMA:** Es natural que sientas miedo cuando estás en peligro. Protégete, aléjate y busca un lugar o personas que te hagan sentir seguro. Tú no eres el cobarde, sino el que ocupa su poder o a otros compañeros para agredir. Te recomendamos andar siempre acompañado.

**TESTIGO:** Detener una situación de peligro puede dar miedo, pero si ves a un compañero en riesgo, intenta detener la situación o aléjense juntos hacia un lugar seguro o hacia personas que los puedan ayudar. ¡Acompaña y protege!

## "Cuéntale a un adulto"

**VÍCTIMA:** Es normal que no quieras contarle a algún adulto lo que te ocurre porque sientes vergüenza o piensas que tu problema es una carga para ellos. Sin embargo, existe un grupo de adultos que te quiere y necesita saber lo que te está pasando. Confía en ellos y cuéntales, ya que la mayoría de los casos de bullying o cyberbullying se detienen gracias a la ayuda de un adulto.

**TESTIGO:** Es natural que te preocupe quedar como el "soplón" del curso, pero al contarle a un adulto de confianza serás el héroe de las víctimas, ya que la mayoría de los casos de bullying o ciberacoso se resuelven cuando interviene un adulto.

## "Habla de tus emociones"

**VÍCTIMA:** En una situación de bullying o cyberbullying es natural que sientas diversas emociones tales como miedo, rabia, culpa, pena o vergüenza. Las emociones que sientes nunca están equivocadas. Busca a un amigo, un familiar o un profesor de confianza con quien puedas compartir tus emociones. Esto te ayudará a identificarlas, aceptarlas, y a encontrar una solución.

**TESTIGO:** Al ver que molestan a un compañero, es normal que sientas distintas emociones tales como miedo, rabia e impotencia. Las emociones que sientes nunca están equivocadas, y al identificarlas, pueden ayudarte a comprender como se siente la víctima. Así será más fácil ofrecerle tu tiempo para que se desahogue. Al escucharla se sentirá apoyada y más tranquila.